

Geliebte Schokolade

Schokolade gehört zu den weltweit beliebtesten Naschereien und gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit freuen wir uns über allerhand leckere Schokoladenprodukte.

Kakaopflanzen sind in Mexiko schon seit etwa 3000 Jahren bekannt. Aus den Kakaobohnen wurde Trinkschokolade bereitet, die bei Mayas und Azteken als Medizin und kultisches Getränk verehrt wurde. Allerdings hatte die damalige Trinkschokolade wenig Ähnlichkeit mit dem zuckerhaltigen Getränk das wir heute kennen und lieben, sondern wurde mit verschiedenen Gewürzen aromatisiert. Der spanische Eroberer Cortés brachte die Kakaobohne mit in seine Heimat und von Spanien aus verbreitete sich die Mode, mit Zucker gesüßte Trinkschokolade zu genießen zunächst an den Königshöfen in ganz Europa. Schokolade, wie wir sie heute kennen, wird aus den getrockneten, fermentierten Samen der Kakaobohne hergestellt. Die Samen werden geröstet, aufgebrochen und zerkleinert. Dadurch erhält man Kakaomasse. Sie schmeckt bitter und ist so nicht genießbar. Wenn die Kakaomasse gemahlen und anschließend abgepresst wird, erhält man Kakaobutter. Dieses gelblichweiße Fett besteht aus einfach ungesättigten Fettsäuren wie Ölsäure und gesättigten Fettsäuren wie Palmitin- und Stearinsäure. Der Pressrückstand ist das Kakaopulver, das viele Mineralstoffe und Polyphenole enthält und als Backkakao oder für die verschiedensten Kakaoerzeugnisse verwendet wird. Kakaobutter wurde früher in der Pharmazie als Grundlage für Zäpfchen verwendet, da sie bei Körpertemperatur schmilzt. Heute verwendet man dafür meistens Hartfett.

Die verschiedenen Schokoladensorten entstehen durch ein unterschiedliches Mischungsverhältnis von Kakaomasse, Kakaobutter und Zucker sowie weiterer Zutaten. Dunkle Schokolade enthält mehr als 50% Kakaomasse. Für Milchschokolade wird Kakaobutter, Kakaomasse, Zucker und Milchpulver gemischt. Weiße Schokolade enthält gar keine Kakaomasse. Damit aus diesen Mischungen der typisch zarte Schmelz entsteht ist ein wichtiger Schritt das sog. Conchieren.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Rudolf Lindt erfunden.

Schokolade gilt als Glücklichermacher. Was steckt dahinter? Haben die Inhaltsstoffe wirklich einen Effekt auf unsere Psyche und Gesundheit oder macht uns einfach nur der Genuss allein glücklich? Fakt ist, dass Kakaomasse reichlich Polyphenole enthält. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, antithrombotisch und beeinflussen das Immunsystem positiv. Da auch das Endothel der Gefäße positiv beeinflusst wird, haben Polyphenole eine herzschützende Wirkung. Da der Anteil an Kakaomasse in dunkler Schokolade am höchsten ist, wäre diese unter gesundheitlichen Aspekten zu bevorzugen. Allerdings muss man auch bedenken, dass Schokolade pro 100g 500 bis 600 kcal liefert und damit ein echter „Dickmacher“ ist. Und Übergewicht wiederum hat negative Effekte auf die Gesundheit...

Das Glücksempfinden, das Schokolade auslöst, könnte auf komplizierten Stoffwechselfvorgängen beruhen, jedoch ist die Menge der Inhaltsstoffe dafür wohl eher nicht ausreichend, so dass man davon ausgehen muss, dass der Effekt hauptsächlich psychischer Natur ist. Schokolade ist und bleibt ein leckeres Genussmittel und wenn man sie in Maßen verzehrt, ist dagegen sicher gar nichts einzuwenden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**